प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेंतर्गत नवीन पाककृती निश्चित करण्याबाबत...

महाराष्ट्र शासन
शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग
शासन निर्णय क्रमांकः शापोआ-२०२२/प्र.क्र.११७/एस.डी.३
मादाम कामा मार्ग, हुतात्मा राजगुरू चौक,
मंत्रालय, मुंबई - ४०० ०३२
दिनांक: ११ जून, २०२४

वाचा:-

१) शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्र.शापोआ-२०१०/प्र.क्र.१८/प्राशि.४, दि.०२/०२/२०११.

२) शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्र.शापोआ-२०२२/प्र.क्र.११८/एस.डी.३, दि.१५/११/२०२२.

३) केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचना क्र.DO NO.१-३/२०२२-DESK(PM-POSHAN), दि. २१/१२/२०२२.

४) शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्र.शापोआ-२०२२/प्र.क्र.११७/एस.डी.३, दि.१५/०३/२०२३.

प्रस्तावना:-

केंद्र पुरस्कृत प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण (पूर्वीची शालेय पोषण आहार) योजना राज्यामध्ये सन १९९५-९६ पासून राबविण्यात येत आहे. सदर योजनेंतर्गत राज्यातील पात्र शाळांमधील इ.१ ली ते इ.८ वी पर्यंतच्या विद्यार्थ्यांना पोषण आहाराचा लाभ देण्यात येतो. योजनेतंर्गत इ. १ ली ते ५ वीच्या प्राथमिक वर्गातील विद्यार्थ्यासाठी ४५० उष्मांक आणि १२ ग्रॅम प्रथिने युक्त तसेच इ. ६ वी ते इ.८ वीच्या उच्च प्राथमिक वर्गातील विद्यार्थ्यांसाठी ७०० उष्मांक आणि २० ग्रॅम प्रथिने युक्त आहार देण्यात येतो. प्रस्तुत योजनेतंर्गत केंद्र शासनाकडून सवलतीच्या दरामध्ये प्रति दिन प्रति विद्यार्थी प्राथमिक वर्गासाठी १०० ग्रॅम आणि उच्च प्राथमिक वर्गासाठी १५० ग्रॅम तांदूळ पुरविण्यात येतो. सद्यस्थितीत शासन निर्णय दि.०२ फेब्रुवारी, २०११ मधील तरतूदीनुसार तांदूळापासून बनविलेल्या पाककृतीच्या स्वरुपात पोषण आहाराचा लाभ विद्यार्थ्यांना देण्यात येत आहे.

केंद्र शासनाने योजनेंतर्गत विद्यार्थ्यांना पोषण आहाराचा लाभ देण्यासाठी स्थानिक उपलब्ध होणाऱ्या अन्नपदार्थांचा व तृणधान्याचा समावेश करण्याबाबतच्या शक्यता पडताळून पाहण्याच्या

सूचना दिलेल्या आहेत. त्यानुषंगाने प्रस्तुत योजनेंतर्गत देण्यात येणाऱ्या आहारामध्ये स्थानिक उपलब्ध अन्नधान्य, तृणधान्य व अन्य पदार्थांचा समावेश करुन आहाराचा दर्जा व पौष्टिकता वृध्दीगत करणे व आहारात वैविधता आणण्याच्या उद्देशाने आरोग्य, आहार, शिक्षण क्षेत्रातील तज्ज्ञ व्यक्तींची शिक्षण संचालक (प्राथ.), महाराष्ट्र राज्य, पुणे यांच्या अध्यक्षतेखाली समिती गठीत करण्यात आली होती. सदर समितीने योजनेंतर्गत विद्यार्थ्यांना आहाराचा लाभ देण्यासाठी वेगवेगळ्या पाककृतीसह योजनेमध्ये सुधारणा करण्याच्या अनुषंगाने शिफारशी सादर केल्या आहेत. योजनेंतर्गत राज्यातील सर्व पात्र शाळांमध्ये परसबागा निर्माण करण्यात येत आहेत. शालेय परसबागेतील उत्पादित भाजीपाला व फळे यांचा समावेश विद्यार्थ्यांच्या आहारात होत असल्याने विद्यार्थ्यांना ताजा सकस आहार मिळण्यास मदत होत आहे.

सदर सर्व बाबींचा विचार करुन विद्यार्थ्यांच्या पोषण आहारात वैविध्यता आणून विद्यार्थ्यांना तीन संरचित आहार (Three Course Meal) दिल्यास विद्यार्थी शालेय पोषण आहार अधिक आवडीने खातील. तीन संरचित आहार पध्दतीमध्ये तांदूळ, डाळी / कडधान्यापासून तयार केलेला आहार, मोड आलेले कडधान्य (स्प्राऊटस) आणि गोड पदार्थ म्हणून तांदळाची खीर व नाचणीसत्व यांचा समावेश करुन नविन पाककृती निश्चित करण्याची बाब शासनाच्या विचाराधीन होती.

शासन निर्णय :-

१) प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेंतर्गत शैक्षणिक वर्ष २०२४-२५ पासून पाककृती सुधारणा समितीने खालीलप्रमाणे सुचविलेल्या १५ प्रकारच्या पाककृतींच्या स्वरुपात पोषण आहाराचा लाभ देण्यास मान्यता देण्यात येत आहे. सदर पाककृतींचा तपशील सोबत जोडलेल्या परिशिष्ट "अ" प्रमाणे राहील.

अ.क्र.	पाककृती नाव	अ.क्र.	पाककृती नाव
१.	व्हेजिटेबल पुलाव	९.	अंडा पुलाव
२.	मसाले भात	१०.	मोड आलेल्या मटकीची उसळ
३.	मटार पुलाव	११.	गोड खिचडी
४.	मुगडाळ खिचडी	१२.	मुग शेवगा वरण भात
५.	चवळी खिचडी	१३.	तांदळाची खीर
६.	चणा पुलाव	१४.	नाचणीचे सत्व
७.	सोयाबीन पुलाव	१५.	मोड आलेले कडधान्य (स्प्राऊटस)
८.	मसुरी पुलाव	-	-

२) सुधारित पाककृतीनुसार प्रत्येक दिवशी एक याप्रमाणे उपरोक्त तक्त्यातील अनु.क्र.१ ते १२ पाककृती वेग-वेगळ्या दिवसासाठी निश्चित करण्यात याव्यात. जेणेकरुन विद्यार्थ्यांना दोन आठवड्यामध्ये प्रत्येक दिवशी वेगवेगळे पदार्थ देणे शक्य होईल.

३) परिशिष्ट "अ" मध्ये पाककृतीनिहाय दर्शविण्यात आलेले खाद्यपदार्थ व त्यांचे प्रमाण हे एका विद्यार्थ्यांसाठी एका दिवसाच्या आहारासाठी केंद्र शासनाने निश्चित केल्यानुसार

आहे. सदरप्रमाणानुसार शिजविलेला आहार विद्यार्थी पूर्णत: खात नसल्याचे दिसून येत आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना गरजेप्रमाणे तांदळाची पाककृती तयार केल्यास तांदूळ व डाळी/कडधान्य यांची बचत शक्य आहे.

४) तीन संरचित आहार विद्यार्थ्यांना देण्यासाठी संबंधित जिल्हातील स्थानिक परिस्थिती व विद्यार्थ्यांच्या आवडीनुसार गरजेनुरुप पाककृती निश्चित करताना तांदूळ व कडधान्य / डाळ यांचे प्रमाण निश्चित करणे आवश्यक आहे. संबंधित जिल्ह्यांनी निश्चित केलेल्या तांदूळाच्या प्रमाणानुसार कडधान्य / डाळ, तेल, मीठ व मसाल्याचे पदार्थ आणि भाजीपाला निश्चित करावा. (उदा.इ.१ ली ते इ.५ वीसाठी तांदळाचे प्रमाण ५० ग्रॅम (५० टक्के) घेतल्यास कडधान्य / डाळ, तेल, मीठ व मसाल्याचे पदार्थ आणि भाजीपाला यांचे प्रमाणदेखील त्याच मर्यादेत (५० टक्के) निश्चित करावेत.)

५) तीन संरचित आहार पध्दतीप्रमाणेच विद्यार्थ्यांना पोषण आहाराचा लाभ देणे अनिवार्य आहे. सबब, उपरोक्त अनु.क्र.४ नुसार पाककृतीचे प्रमाण निश्चित केल्यानंतर शिल्लक राहणाऱ्या तांदूळापासून तांदळाची खीर आणि शिल्लक राहणाऱ्या भाजीपाला व मोड आलेली कडधान्य (स्प्राऊट्स) यांची कोशिंबीर या पदार्थांचा लाभ विद्यार्थ्यांना दिल्यास विद्यार्थ्यांच्या आहारात वैविध्यता येईल. त्यानुषंगाने याबाबत खालीलप्रमाणे कार्यवाही करावी.

५.१) विद्यार्थ्यांना प्रत्येक दिवशी आहारासोबत मोड आलेले कडधान्य (स्प्राऊटस) देण्यात यावेत. सदर मोड असलेले कडधान्य (स्प्राऊट्स) तयार करण्याची पाककृती सोबत परिशिष्ट “अ” मधील पाककृती क्र.१५ मध्ये आहे.

५.२) विद्यार्थ्यांना आठवड्यातील चार दिवसांकरीता दररोज तांदळाची खीर व आठवड्यातील एक दिवस नाचणीसत्व या गोड पदार्थांचा लाभ नियमित पाककृतीसोबत देण्यात यावा. नाचणी सत्व तयार करण्याची पाककृती सोबतच्या परिशिष्ट “अ” मध्ये अनु.क्र.१४ येथे नमूद केली आहे.

६) सन २०२३-२४ या शैक्षणिक वर्षापासून नाविण्यपूर्ण उपक्रमांतर्गत विद्यार्थ्यांना आठवड्यातून एक दिवस अंडी किंवा केळी देण्यात येत आहेत. त्यामुळे अंडी खाणाऱ्या विद्यार्थ्यांना आठवड्यातून एकदा अंडा पुलाव (पाककृती क्र.९) या पदार्थांचा लाभ विद्यार्थ्यांना देण्यात यावा. अंडी न खाणाऱ्या विद्यार्थ्यांना सदर दिवशी व्हेजिटेबल पुलाव या पाककृतीच्या स्वरुपात (पाककृती क्र.१) लाभ देण्यात यावा. तसेच, अंडी न खाणाऱ्या विद्यार्थ्यांना शासनाने निश्चित केलेल्या दर मर्यादेत केळी अथवा स्थानिक फळ देण्यात यावेत. सदर दिवशी तांदळाची खीर, नाचणीसत्व व मोड असलेले कडधान्य (स्प्राऊट्स) देण्यात येऊ नये.

७) गोड खिचडी, नाचणी सत्व व तांदळाच्या खीरीच्या पाककृतीसाठी दुध पावडर, गुळ/साखर व सोयाबीन पुलावासाठी सोयाबीन वडी यांची आवश्यकता आहे. सदर वस्तू पुरवठेदारामार्फत पुरविण्यात येत नसल्यामुळे प्रस्तुत वस्तूंच्या खरेदीसाठी महिन्यातील

दोन दिवसांच्या आहार खर्चाची पूर्ण रक्कम शिक्षण संचालक (प्राथ.) यांनी शाळा स्तरावर वितरीत करावी. सदर निधीमधून शालेय व्यवस्थापन समितीने दुध पावडर, गुळ, साखर, सोयाबीन वडी यांची खरेदी करुन विद्यार्थ्यांना विहित पदार्थांचा लाभ देण्यात यावा. याबाबतच्या खर्चाचा आढावा शिक्षण संचालक (प्राथ.) यांनी घ्यावा. सदर निधीशिवाय अतिरिक्त निधीची गरज असल्यास त्याप्रमाणे निधी शासनामार्फत देण्यात येईल.

८) प्रस्तुत योजनेंतर्गत शाळास्तरावर धान्यादी मालाचा पुरवठा करण्यासाठी पुढील निविदा प्रक्रिया राबविताना सोयाबीन पुलावासाठी आवश्यक असणाऱ्या सोयाबीन वडीचा समावेश शिक्षण संचालक (प्राथ.) यांनी करावा.

९) नाचणी सत्वासाठी आवश्यक नाचणीची मागणी केंद्र शासनाकडे करण्यात आली आहे. भारतीय अन्न महामंडळातून प्रस्तुत नाचणीचा पुरवठा शासनामार्फत शाळांना करण्यात येईल.

१०) योजनेंतर्गत पात्र लाभार्थी विद्यार्थ्यांना दोन आठवडे प्रत्येक दिवशी वेगवेगळया पदार्थाचा लाभ मिळण्याच्या दृष्टीने पाककृती निर्धारित केल्या आहेत. आठवड्यातील प्रत्येक दिवशी कोणती पाककृती निश्चित करावयाची याबाबत संबंधित जिल्ह्यातील मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद यांच्या अध्यक्षतेखालील समितीव्दारे निर्णय घ्यावा. तसेच, मुंबई महानगरपालिका क्षेत्राकरीता शिक्षणाधिकारी, बृहन्मुंबई महानगरपालिका यांच्या अध्यक्षतेखालील समितीने निर्णय घ्यावा. प्रस्तुत समितीने घेतलेल्या निर्णयानुसारच आहार विद्यार्थ्यांना देणे आवश्यक राहील.

११) सदर विषयाच्या अनुषंगाने शिक्षण संचालक (प्राथ.), महाराष्ट्र राज्य, पुणे यांच्या स्तरावरुन परिपत्रकान्वये आवश्यक त्या सविस्तर सूचना निर्गमित करण्यात याव्यात.

२. सदर शासन निर्णय महाराष्ट्र शासनाच्या www.maharashtra.gov.in या संकेतस्थळावर उपलब्ध करण्यात आला असून त्याचा संकेताक २०२४०६१११३३७३९७३२१ असा आहे. सदर शासन निर्णय डिजीटल स्वाक्षरीने साक्षांकित करुन काढण्यात येत आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांच्या आदेशानुसार व नावाने.

PRAMOD ABAJI PATIL

Digitally signed by PRAMOD ABAJI PATIL
DN: c=IN, o=GOVERNMENT OF MAHARASHTRA, ou=SCHOOL EDUCATION AND SPORT DEPARTMENT, 2.5.4.20=4a3b99d57d257e955ed34ca51db1f3c521002555e05c455e86fa1c9c82a1d82b, postalCode=400032, st=Maharashtra, serialNumber=68D5A8ABFFDD75CBA24301AA39C12B40983F304D7267796A32B42D4D558F1A1F, cn=PRAMOD ABAJI PATIL
Date: 2024.06.11 13:50:50 +05'30'

(प्रमोद पाटील)
अवर सचिव, महाराष्ट्र शासन

प्रत,

१) मा. राज्यपालांचे प्रधान सचिव, राजभवन, मुंबई

२) मा. मुख्यमंत्री यांचे अपर मुख्य सचिव, मंत्रालय, मुंबई

३) मा. मंत्री, शालेय शिक्षण विभाग, यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई

४) सर्व मा. मंत्री/ मा. राज्यमंत्री यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई
५) मा. विरोधी पक्षनेता, विधानसभा/विधानपरिषद, विधानमंडळ, मुंबई
६) सर्व मा. संसद सदस्य/ विधानसभा सदस्य/विधानपरिषद सदस्य
७) मुख्य सचिव, महाराष्ट्र राज्य, मंत्रालय, मुंबई
८) प्रधान सचिव, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, मंत्रालय, मुंबई
९) राज्य प्रकल्प संचालक, महाराष्ट्र राज्य प्राथमिक शिक्षण परिषद, मुंबई
१०) आयुक्त (शिक्षण), महाराष्ट्र राज्य, पुणे
११) मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद (सर्व)
१२) शिक्षण संचालक (माध्यमिक व उच्च माध्यमिक), महाराष्ट्र राज्य, पुणे
१३) शिक्षण संचालक (योजना), महाराष्ट्र राज्य, पुणे
१४) शिक्षण संचालक (प्राथमिक), महाराष्ट्र राज्य, पुणे
१५) महालेखापाल (लेखा व अनुज्ञेयता), महाराष्ट्र ½ , मुंबई/नागपूर
१६) शिक्षणाधिकारी (बृहन्मुंबई), बृहन्मुंबई महानगरपालिका, मुंबई
१७) शिक्षणाधिकारी (प्राथ.), जिल्हा परिषद (सर्व)
१८) निवड नस्ती - एस.डी. ३

परिशिष्ट-अ

प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेंतर्गत द्यावयाच्या पाककृतीचा तपशिल खालीलप्रमाणे

पाककृती क्रमांक- १

व्हेजीटेबल पुलाव

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
वाटाणा	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, साखर चवीनूसार	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- गाजर, फ्लॉवर, कोथिंबीर, लिंबाचा रस	५० ग्रॅम
कृती- तांदूळाच्या दीडपट पाणी उकळत ठेवून त्यात गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, लिंबाचा रस, साखर व तेल घालून चांगले उकळा. नंतर बारीक चिरलेल्या भाज्या (गाजर, फ्लॉवर, भिजविलेले मटार, इ.) घाला व तांदूळ सुद्धा धुवून घाला. बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालून मिश्रणाला उकळी येईपर्यंत गॅस मोठा ठेवा नंतर मंद आचेवर भात शिजू द्या.	

व्हेजीटेबल पुलाव

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
वाटाणा	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
गरम मसाला, मीठ, आलं-लसूण पेस्ट, साखर चवीनूसार	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला-गाजर, फ्लॉवर, कोथिंबीर, लिंबाचा रस	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- २

<u>मसाले भात</u>

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
वाटाणा	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, तिखट, मीठ, साखर चवीनूसार, धणे	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- बटाटा, कोथिंबीर, आलं-लसूण पेस्ट	५० ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
कृती- सर्व प्रथम तांदूळाच्या दीडपट पाणी घेऊन त्यात बटाटा व भिजवलेले मटार घाला. त्यानंतर तांदूळ सोडून उरलेले सर्व जिन्नस घाला. पाण्याला उकळी आल्याच्या ५ मिनिटानंतर तांदूळ घालून मंद आचेवर भात शिजू द्या.	

<u>मसाले भात</u>

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
वाटाणा	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, तिखट, मीठ, साखर चवीनूसार, धणे	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- बटाटा, कोथिंबीर, आलं-लसूण पेस्ट	७५ ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ३

मटार पुलाव

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
वाटाणा	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
गरम मसाला, मीठ, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर, आलं-लसूण पेस्ट	५० ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
कृती- मटार रात्रभर पाण्यात भिजवून बाहेर काढा. तेल गरम झाल्यावर त्यात आलं-लसूण पेस्ट, कांदा चांगला परतून घ्या. नंतर यात कोथिंबीर घालून तांदूळाच्या दुप्पट पाणी घालून त्यात उर्वरीत जिन्नस घाला. मिश्रणाला उकळी आल्यावर त्यात मटार व तांदूळ घाला, थोडा वेळ हाताने चाळवून नंतर मंद आचेवर शिजवून घ्या.	

मटार पुलाव

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
वाटाणा	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
गरम मसाला, मीठ, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर, आलं-लसूण पेस्ट	७५ ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ४

मुगडाळ खिचडी

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
मुग डाळ (सालासकट)	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, मीठ, जिरे	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
कृती- मुगाची सालाची डाळ व तांदूळ एकत्र धुऊन दुप्पट पाण्यात शिजवत ठेवा. नंतर यात तेल, हळद, मीठ, गरम मसाला घालून ढवळून-ढवळून शिजवा. शक्य असल्यास कढीबरोबर खायला द्या.	

मुगडाळ खिचडी

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
मुग डाळ (सालासकट)	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, मीठ, जिरे	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ५

चवळीची खिचडी

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
चवळी	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
हळद, मीठ, मोहरी, हिंग	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, चिरलेला लसूण, हिरवी मिरची, टोमॅटो, कढीपत्ता	५० ग्रॅम
कृती- चवळी स्वच्छ धुऊन अर्धा तास भिजवून वरणासारखी शिजवून घ्या. तांदूळ सुध्दा वेगळा शिजवून घ्या. नंतर पॅनमध्ये तेल घेऊन गरम करा त्यात मोहरी, कढीपत्ता, हिरवी मिरची, लसूण, कांदा चांगला परतून नंतर यात हळद, हिंग टोमॅटो घालून थोडं पाणी घाला. नंतर शिजवलेलं व तयार भात घालून एकत्र करा. चवीनुसार वरुन कोथिंबीर घालून खायला द्या.	

चवळीची खिचडी

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
चवळी	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
हळद, मीठ, मोहरी, हिंग	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, चिरलेला लसूण, हिरवी मिरची, टोमॅटो, कढीपत्ता	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ६

चणा पुलाव

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
हरभरा	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
तांदुळाचे पीठ	२० ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, मीठ, आलं-लसूण पेस्ट, मोहरी	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- हिरवी मिरची, कढीपत्ता, कोथिंबीर, लिंबाचा रस/चिंच, गुळ/साखर चवीनूसार	५० ग्रॅम
कृती- चणे भिजवून बारीक वाटून त्यात हिरवी मिरची, आलं-लसूण पेस्ट, गरम मसाला, मीठ व तांदुळाचे पीठ घालून एकत्र करा. याचे छोटे-छोटे गोळे बनवा. दुसऱ्या भांड्यात तांदूळाच्या दीडपट पाणी घेऊन ते उकळल्यावर त्यात हळद, मीठ, लिंबाचा रस, तेल घालून भात शिजवायला ठेवा. ५० टक्के भात शिजल्यावर त्यामध्ये तयार चण्याचे गोळे घालून वरुन मंद आचेवर शिजवून घ्या. शक्य असल्यास चिंचेच्या कढीसोबत खायला द्या. चिंचेच्या कढीकरीता चिंच भिजवून त्याचा कोळ काढून घ्या. तेलामध्ये मोहरी, कढीपत्ता, हिरवी मिरची, हिंग व हळद घालून चिंचेचा कोळ व पाणी घाला. चवीनुसार मीठ, गूळ किंवा साखर घालून कढी उकळू द्या.	

चणा पुलाव

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
हरभरा	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
तांदळाचे पीठ	१५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, मीठ, आलं-लसूण पेस्ट, मोहरी	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- हिरवी मिरची, कढीपत्ता, कोथिंबीर, लिंबाचा रस, चिंच, गुळ/साखर चवीनूसार	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ७

सोयाबीन पुलाव

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	वजन (ग्रॅम)
तांदुळ	१०० ग्रॅम
सोयाबीन वडी	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर, लिंबाचा रस	५० ग्रॅम
कृती- सोयाबीन १५-२० मिनिटे पाण्यात भिजवून पिळून बाहेर काढा. तेल गरम झाल्यावर त्यात आलं-लसूण पेस्ट, कांदा चांगला परतून घ्या. नंतर यात कोथिंबीर घालून तांदूळाच्या दुप्पट पाणी घालून त्यात उर्वरीत जिन्नस घाला. मिश्रणाला उकळी आल्यावर त्यात सोयाबीन व तांदूळ घाला, थोडा वेळ हाताने चाळवून नंतर मंद आचेवर शिजवून घ्या.	

सोयाबीन पुलाव

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	वजन (ग्रॅम)
तांदुळ	१५० ग्रॅम
सोयाबीन वडी	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर, लिंबाचा रस	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ८

मसूरी पुलाव

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
मसूरडाळ	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
साखर	६ ग्रॅम
आलं-लसूण पेस्ट, मिरची पावडर, जिरे पावडर, गरम मसाला, धने पावडर, मीठ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- लिंबाचा रस, हिरवी मेथी	५० ग्रॅम
कृती- सर्व प्रथम मसूरडाळ व तांदूळ स्वच्छ धुऊन भिजवून ठेवा. त्याच्या अडीचपट पाणी घेऊन उकळत ठेवा. त्यात आलं-लसूण पेस्ट, धने-जिरे पावडर, गरम मसाला, मेथीची पाने, मीठ, साखर, तेल, लिंबू हे सर्व जिन्नस घालून पाण्याला उकळी आल्यावर त्यात मसुरडाळ व तांदूळ घाला. अगोदर हायफ्लेमवर मिश्रणाला उकळी येईस्तोवर शिजवा. नंतर लो फ्लेमवर १०-१२ मिनिटे शिजवा.	

मसूरी पुलाव

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
मसूरडाळ	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
साखर	९ ग्रॅम
आलं-लसूण पेस्ट, मीठ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- लिंबाचा रस, हिरवी मेथी	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- ९

अंडा पुलाव

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	वजन (ग्रॅम)
तांदुळ	१०० ग्रॅम
अंडी	१ नग
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
हळद, तिखट, मीठ, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर	५० ग्रॅम
कृती- सर्व प्रथम अंडी उकडून सोलून ठेवा. तेल गरम झाल्यावर त्यात आलं-लसूण पेस्ट, कांदा चांगला परतून घ्या. नंतर यात कोथिंबीर घालून तांदूळाच्या दुप्पट पाणी घालून त्यात उर्वरीत जिन्नस घाला. मिश्रणाला उकळी आल्यावर त्यात तांदूळ घाला, थोडा वेळ हाताने चाळवून नंतर मंद आचेवर शिजवा. तांदूळ ८० टक्के शिजल्यावर त्यात अंडी घाला एकत्र करुन मंद आचेवर पूर्णपणे शिजवा.	

अंडा पुलाव

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	वजन (ग्रॅम)
तांदुळ	१५० ग्रॅम
अंडी	१ नग
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
लिंबाचा रस	चवीनूसार
हळद, तिखट, मीठ, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, तमालपत्र	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- १०

मोड आलेल्या मटकीची उसळ (१ किलो)

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
मटकी	१ किलो
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	१०० ग्रॅम
हळद, तिखट, मीठ, गरम मसाला-२० ग्रॅम, मोहरी-२० ग्रॅम, आलं-लसूण पेस्ट-१०० ग्रॅम, हिंग, गुळ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे
भाजीपाला- कांदा, कोथिंबीर, हिरवी मिरची-३० ग्रॅम, कढीपत्ता, उपलब्ध असल्यास चिंच अथवा लिंबाचा रस	५० ग्रॅम

कृती- सर्व प्रथम मटकी ४-५ तास भिजवून मोड आणून घ्या. तेल गरम करुन त्यात मोहरी, हिंग, हळद, लसूण, कढीपत्ता, उपलब्ध असल्यास- चिंच अथवा लिंबाचा रस व मोड आलेली मटकी घालून चांगले परतून घ्या. नंतर आवश्यकतेनुसार पाणी घालून मटकी शिजवून घ्या. पाणी घालतांना बेताचेच घाला. मटकी शिजल्यावर चवीनुसार मीठ, गूळ, गरम मसाला घालून खायला द्या.

टिप:- इ ०१ ली ते ०५ वी आणि इ ०६ वी ते ०८ वी च्या विद्यार्थ्यांना नियमानुसार मटकीची उसळ शिजविलेल्या साध्या भातासोबत खायला द्या.

पाककृती क्रमांक- ११

गोड खिचडी

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
मूगडाळ	२० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
गुळ/साखर	३० ग्रॅम
मीठ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे
कृती- तांदूळ व डाळ धुवून त्याच्या सव्वापट पाणी घेऊन उकळायला ठेवा. नंतर यात मीठ, तेल घालून मिश्रण उकळल्यावर त्यात तांदूळ व डाळ घाला. तांदूळ-डाळ ७० टक्के शिजल्यावर त्यात गूळ घाला. मंद आचेवर शिजू द्या.	

गोड खिचडी

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
मूगडाळ	३० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
गुळ/साखर	४५ ग्रॅम
मीठ	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- १२

मूग शेवग्याचे वरण आणि भात

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१०० ग्रॅम
अख्खामूग	१० ग्रॅम
तूरडाळ	१० ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, तिखट, मोहरी, शक्य असल्यास धना पावडर	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे २ ते ५ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- शेवग्याची शेंग (४० ग्रॅम), चिरलेला लसूण, कांदा, कोथिंबीर, लिंबाचा रस,	५० ग्रॅम
कृती- सर्व प्रथम नेहमीप्रमाणे साधा भात शिजवून घ्या. दोन्ही डाळी शिजवून घ्या. तेल घेऊन त्यात मोहरी, लसूण, कांदा परतून घ्या. सोबत शेवग्याच्या शेंगा सुद्धा घाला. हळद, तिखट घालून तयार डाळीचे वरण व आवश्यकतेनुसार पाणी घाला. वरणाला उकळी आल्यावर चवीनुसार साखर, मीठ, लिंबू, गरम मसाला घाला. वरुन कोथिंबीर घालून भाताबरोबर खायला द्या.	

मूग शेवग्याचे वरण आणि भात

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१५० ग्रॅम
अख्खामूग	१५ ग्रॅम
तूरडाळ	१५ ग्रॅम
तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)	७.५ ग्रॅम
हळद, गरम मसाला, आलं-लसूण पेस्ट, मीठ, तिखट, मोहरी, शक्य असल्यास धना पावडर	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे (सर्वसाधारणपणे ३ ते ७ ग्रॅम एकूण)
भाजीपाला- शेवग्याची शेंग (६० ग्रॅम), चिरलेला लसूण, कांदा, कोथिंबीर, लिंबाचा रस,	७५ ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- १३

<u>तांदळाची खीर</u>

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१ किलो
दूध पावडर	७५० ग्रॅम
गुळ/साखर	८०० ग्रॅम
मीठ	१० ग्रॅम
कृती- एक किलो तांदूळ धुवून घ्यावे. भाडयात ९ लिटर पाण्यात दूध पावडर मिसळून गरम करत ठेवा. उकळी आल्यावर भिजवलेले तांदुळ व मिठ घाला. मंद आचेवर शिजवून घ्यावे. तांदुळ अर्धवट शिजल्यावर त्यात साखर किंवा गुळ घालावा. चवीनुसार उपलब्ध असल्यास वेलची पावडर किंवा जायफळ पावडर घालावी. साधारणत: १० लिटर खिर तयार होईल. नियमाप्रमाणे प्रति विद्यार्थी खीरीचे वाटप करावे.	

<u>तांदळाची खीर</u>

इयत्ता ६ वी ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
तांदुळ	१ किलो
दूध पावडर	७५० ग्रॅम
गुळ/साखर	८०० ग्रॅम
मीठ	१० ग्रॅम
कृती- वरीलप्रमाणे	

पाककृती क्रमांक- १४

नाचणीचे सत्व

<table>
<tr><th>खाद्यपदार्थांचे नाव</th><th>वजन (ग्रॅम)</th></tr>
<tr><td>नाचणी</td><td>१ किलो</td></tr>
<tr><td>तेल (सोयाबीन) (ॲगमार्क)</td><td>२०० ग्रॅम</td></tr>
<tr><td>गुळ/साखर</td><td>३०० ग्रॅम</td></tr>
<tr><td>मीठ</td><td>आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे</td></tr>
<tr><td colspan="2">कृती- नाचणी ४ तास भिजवा, नंतर ३ लिटर पाणी घालून मिक्सरमध्ये बारीक करा. नंतर कापडातून गाळून घ्या. उरलेल्या मिश्रणात साखर व मीठ घालून गॅसवर शिजवत ठेवा. शिजवत असतांना त्यात तेल घाला. मिश्रण घट्ट झाल्यावर एका पसरट ट्रेमध्ये गरम असतांनाच घाला. थंड झाल्यावर त्याच्या वड्या कापा.</td></tr>
</table>

किंवा
नाचणीचे सत्व

<table>
<tr><th>खाद्यपदार्थांचे नाव</th><th>वजन (ग्रॅम)</th></tr>
<tr><td>नाचणी</td><td>१ किलो</td></tr>
<tr><td>गुळ/साखर</td><td>५०० ग्रॅम</td></tr>
<tr><td>मीठ</td><td>आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे</td></tr>
<tr><td colspan="2">कृती- नाचणीच्या पिठात २:१ प्रमाणात गुळ किसून घालावा. सम प्रमाणात पाणी घालून निट एकजीव करावे. नंतर मंद आचेवर ठेवून सारखे ढवळत राहून गुठळ्या होणार नाही याची दक्षता घेत उकळी आणावी. (वाटल्यास अधिकचे पाणी घालण्यास हरकत नाही.) आच देतांना भांड्याच्या तळभागाला चिकटणार नाही याचीही दक्षता घ्यावी. मिश्रण खतखतायला लागले की त्यात चवी पुरते मिठ व उपलब्ध असल्यास स्वादापुरती वेलची पुड घालावी.</td></tr>
</table>

पाककृती क्रमांक- १५

(मोड असलेले कडधान्य)/(स्प्राऊट्स)

इयत्ता १ ली ते ५ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
मूग / मटकी / हरभरा / वाटाणा	१० ग्रॅम
गरम मसाला / चाट मसाला (२ग्रॅम), मीठ, तिखट	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे
गरम मसाला / चाट मसाला	२ ग्रॅम
भाजीपाला-कांदा (बारीक चिरलेला), कोथिंबीर, लिंबाचा रस, हिरवी मिरची आवश्यकतेनुसार.	
कृती- सर्वप्रथम मटकी किंवा कुठलाही कडधान्याचा प्रकार चार ते पाच तास भिजवून नंतर त्याला एका टोपल्यात उपसून ठेवा. त्याच्यावर ओले कापड झाकून त्याला रात्रभर ठेवल्यानंतर त्याला मोड येतील. हे मोड साधारण एक वाटी जर तुम्ही कडधान्य घेतले तर तीन वाटी कडधान्य तयार होतात. मोड आलेल्या सदर कडधान्यात कांदा, टोमॅटो, कोबी, लिंबू यांचा वापर करुन सॅलड तयार करा. मोड आल्यानंतर सदर कडधान्य जास्त वेळ बांधून ठेवू नये. मुग, मटकी, चणा/हरभरा व वाटाण्याचे अशाप्रकारे सॅलड बनविता येते.	

(मोड असलेले कडधान्य)

इयत्ता ६ ली ते ८ वी साठी

खाद्यपदार्थांचे नाव	**वजन (ग्रॅम)**
मूग / मटकी / हरभरा / वाटाणा	१५ ग्रॅम
गरम मसाला / चाट मसाला (२ग्रॅम), मीठ, तिखट	आवश्यकतेनुसार चवीप्रमाणे
गरम मसाला / चाट मसाला	३ ग्रॅम
भाजीपाला-कांदा (बारीक चिरलेला), कोथिंबीर, लिंबाचा रस, हिरवी मिरची आवश्यकतेनुसार.	
कृती- वरीलप्रमाणे.	